



# 食育便い

令和7年7月22日 村上特別支援学校



梅雨が明ければ、暑い夏がやってきます。楽しい夏休みももうすぐですね。暑くなってくると、食欲がなくなったり、疲れがとれにくくなったりします。いわゆる「夏バテ」にならないためにも、規則正しい生活を、1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

## 7月の給食目標

# 暑さに負けない!食事をしよう!

### ●1日3食 バランスのよい食事



主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。  
豚肉やレバーに多く含まれるビタミンB群や、野菜や果物などに含まれるビタミンCは夏バテ予防に効果的です。

※ 冷たいものは、胃に負担がかかって食欲がおちてしまいます。  
常温のものや温かいものとりましょう。



### ●こまめに水分補給を!

のどがかわくまえに!



普段の水分補給は水や麦茶でしましょう。運動などでたくさん汗をかいた時は、塩分が含まれているイオン飲料等で塩分も補給します。熱中症を予防するためにも「のどがかわくまえに」、「こまめに」水分をとりましょう。

## 夏野菜は水分補給の強い味方!

夏野菜は水分をたくさん含んでいるため、体を冷やす作用があります。

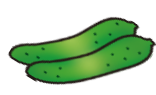
### <トマト>

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用の強いリコピンが豊富に含まれています。



### <きゅうり>

水分が90%以上あり、ビタミンCも含まれています。



### <なす>

水分が90%以上あり、利尿効果があります。



### <スイカ>

水分が90%以上あり、糖質やミネラルも含まれているため、食塩を少しくわえるだけで、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。



## 夏休みの食生活の約束



な

んでもたべて  
なつバテよぼう



つ

めたいものの  
とりすぎにちゅうい



や

たらとおやつは  
たべないで



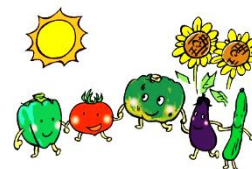
す

ききらいを  
こくふくしよう



み

どりのなかまを  
たっぷりと



の

どがかわくまえに  
すいぶんを



しょく

よくいっぱい  
げんきなこ



じ

かんをきめて  
1にち3しょく



健康的な生活リズムを目指していきましょう!



## 給食ライブラリー

7月は、中学部3年生の希望献立を実施しました。みんな、おいしそうに食べていました!

### 当日の給食



### 中3給食の様子



### 当日の調理の様子



7/17(木)  
ごはん、鶏の唐揚げ、  
ポテトサラダ、  
わかめのみそ汁、牛乳



# 給食レシピ紹介

給食のレシピを紹介します。家でも簡単に作れるものを載せたので、夏休みに家族と一緒に作ってみるのも楽しいですね♪レシピは、全て4人分の材料です。（分量は目安です）

★セサミトースト

いつもの食パンにひと工夫で、さらにおいしく、栄養アップです♪

| 材 料   | 分 量  | 作 り 方                                                                                                                                                     |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食パン   | 4枚   | ① マーガリンを少しやわらかくし、練りごま、砂糖を混ぜる。<br>② 食パンに①をぬり、白いりごまをちらす。<br>③ トースターで焼く。  |
| マーガリン | 25 g |                                                                                                                                                           |
| 練りごま  | 25 g |                                                                                                                                                           |
| 砂糖    | 25 g |                                                                                                                                                           |
| 白いりごま | 大さじ2 |                                                                                                                                                           |

◆ごまをアーモンドに変えて、アーモンドトーストを作ることもあります。

★キムたくごはん

暑い夏でも、食欲をそそいます♪

| 材 料  | 分 量    | 作 り 方                                                                                                                                                                               |
|------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米    | 300 g  | ① 米は、水とAの調味料を入れて炊く。<br>② たくあんは、千切りにする。<br>③ フライパンを熱し、ごま油で②とキムチを炒める。<br>④ 炊き上がったごはんに、③を混ぜ合わせる。  |
| 水    | 340 g  |                                                                                                                                                                                     |
| A    | 顆粒中華だし |                                                                                                                                                                                     |
|      | 酒      |                                                                                                                                                                                     |
|      | しょうゆ   |                                                                                                                                                                                     |
|      | ごま油    |                                                                                                                                                                                     |
| たくあん | 60 g   |                                                                                                                                                                                     |
| キムチ  | 60 g   |                                                                                                                                                                                     |
| ごま油  | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                     |

◆たくあんの食感とキムチの香りがごはんによく合います。

★鮭のコーンマヨ焼き

相性のいいマヨネーズとコーンを鮭にからめて焼きます♪

| 材 料      | 分 量      | 作 り 方                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鮭        | 4切(240g) | ① 鮭に塩、こしょうで下味をつける。<br>② マヨネーズ、クリームコーン缶、乾燥パセリを混ぜ合わせ、①の鮭にからめる。<br>③ オーブン（220℃～230℃）または、魚焼きグリルで焼く。  |
| 塩        | 少々       |                                                                                                                                                                                       |
| こしょう     | 少々       |                                                                                                                                                                                       |
| マヨネーズ    | 大さじ3強    |                                                                                                                                                                                       |
| クリームコーン缶 | 40 g     |                                                                                                                                                                                       |
| 乾燥パセリ    | 少々       |                                                                                                                                                                                       |

◆クリームコーン缶が家がない時は、みそマヨネーズ焼きにしてもおいしいですよ。  
その場合は、クリームコーン缶の代わりにみそ小さじ1強を入れてください。

★ラタトゥユソース

お肉やお魚、卵料理にかけて使える万能ソースです♪

| 材 料   | 分 量    | 作 り 方                                                                                                                                                                                 |
|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| にんにく  | 少量     | ① にんにくはみじん切り、なす、玉ねぎ、トマトは1cm 角切りにする。<br>※にんにくは、チューブでも可<br>② フライパンを熱し、オリーブ油で①を順番に炒め、Aの調味料を入れて、煮詰める。  |
| なす    | 24 g   |                                                                                                                                                                                       |
| 玉ねぎ   | 24 g   |                                                                                                                                                                                       |
| トマト   | 24 g   |                                                                                                                                                                                       |
| オリーブ油 | 2. 4 g |                                                                                                                                                                                       |
| A     | 中濃ソース  |                                                                                                                                                                                       |
|       | ケチャップ  |                                                                                                                                                                                       |
|       | 砂糖     |                                                                                                                                                                                       |
|       | コンソメ   |                                                                                                                                                                                       |
|       | 白ワイン   |                                                                                                                                                                                       |

給食では、オムレツにかけて食べました。

◆ズッキーニやパプリカを入れてもいいです。冷やしてもおいしく食べられます。

★切り干し大根のサラダ

案外、なんでも合う切り干し大根をサラダにしました♪

| 材 料    | 分 量      | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 切り干し大根 | 20 g     | ① 切り干し大根は水で戻し、茹でて水にさらす。<br>② にんじんときゅうりは千切りにし、茹でて水にさらす。<br>③ ロースハムは、千切りにする。<br>④ ①と②の水気をよく切り、水気を切ったコーン缶と③、白すりごま、酢、しょうゆ、マヨネーズで和える。  |
| にんじん   | 20 g     |                                                                                                                                                                                                                        |
| きゅうり   | 50 g     |                                                                                                                                                                                                                        |
| コーン缶   | 20 g     |                                                                                                                                                                                                                        |
| ロースハム  | 20 g     |                                                                                                                                                                                                                        |
| 白すりごま  | 小さじ1 強   |                                                                                                                                                                                                                        |
| 酢      | 小さじ1 / 2 |                                                                                                                                                                                                                        |
| しょうゆ   | 小さじ1 弱   |                                                                                                                                                                                                                        |
| マヨネーズ  | 大さじ2     |                                                                                                                                                                                                                        |

◆家にある、好きなドレッシングで和えても、おいしく食べられます。  
ハムの代わりに、ツナを使ってもおいしくできます。

★ミルクゼリー

夏休みも、牛乳でカルシウムをとりましょう♪

| 材 料  | 分 量   | 作 り 方                                                                                                                   |
|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 果物缶  | 120 g | ① 小鍋に水、ゼラチン、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせ、加熱してよく溶かす。<br>② ①に牛乳を加え、沸騰直前まで温める。<br>③ 火からおろし、粗熱をとる。<br>④ 紙コップにお好みの果物缶を入れ、③を流し入れ、冷蔵庫に入れて冷ます。 |
| 水    | 240 g |                                                                                                                         |
| ゼラチン | 6 g   |                                                                                                                         |
| 砂糖   | 40 g  |                                                                                                                         |
| 牛乳   | 200 g |                                                                                                                         |
| 紙コップ | 人数分   |                                                                                                                         |
|      |       |                                                                                                                         |

◆果物缶は、好きな果物を入れてください。